中秋

光華中心
9~10月研習簡章
地址：基隆市成功一路133巷1號
電話：02-24338146 傳真：02-24338093
營業時間：週一至週六 0900-2100 周日0900-1600

# 優惠期至：8月30日(五)前

## 舊 生 八 八 折　　新生 九 五 折

需 出 示 終 身 學 習 卡　　加一百元報名費

## 本 期 專 屬 優 惠

### 1. 【壽星VIP專屬優惠】

凡**9-10月**生日之舊學友報名本期**108-5**課程，享**85**折優惠(請報名臨櫃報名當下出示證件證明，恕不溯及既往(限本人使用)，僅限8週常態課程，特惠價及單元班除外)

### 2.【揪夥來上課專屬優惠】

凡優惠期內舊生帶新生親自臨櫃現場報名本期108-4任一門課程，舊生可享8折，新生可享8折(不含100元報名費)，帶一位新生只限優惠一門課程，優惠折扣不可累積，限當期優惠止日前使用完畢(請兩人同時臨櫃報名，恕不溯及既往)(限本人使用，僅限8週常態課程，特惠價、單元班、證照班不適用)。

※以上優惠報名時間截止日為:108年8月30日止，逾期者恕不接受辦理。

※以上方案基隆市救國團保留本活動辦法之修訂、解釋權，恕不另行通知。

# 單元系列 精選體驗課程

應節、專攻課程、新課體驗，提供想快速學習、省時的您，
請提前報名。(本系列恕不折扣，報名後課前兩日恕無法退費)

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 日期 | 時數 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | **中秋應景&西點蛋糕系列** | | | | | | |
| G01 | 月亮代表我的心-人氣月餅手作 | 蔡依玲 | 六 | 1400-1700 | 250 | 9/7 | 3H |
| | 中秋節即將來臨，COCO老師為大家精心設計學會中秋人氣伴手禮-手作鳳梨酥、冰皮月餅，食材用料實在透明，吃得健康。(材料費250元，請自備紙巾、保鮮盒) | | | | | | |
| G02 | 蛋糕狂想曲-捲捲蛋糕 | 蔡依玲 | 六 | 1400-1700 | 250 | 10/26 | 3H |
| | 大獲好評的瑞士捲蛋糕課程，加開單元課囉!! DIY親手做出好吃又美觀的瑞士捲吧！(材料費250元，請自備紙巾、保鮮盒) | | | | | | |
| G03 | 蛋糕狂想曲-乳酪CAKE | 蔡依玲 | 六 | 1400-1700 | 250 | 11/2 | 3H |
| | 想輕鬆學習做出美味得乳酪CAKE嗎?報名此課程準沒錯!!COCO老師細心教學讓你學的開心，吃得健康!(材料費250元，請自備紙巾、保鮮盒) | | | | | | |
| | **有氧運動體驗系列** | | | | | | |
| G04 | S曲線POWER有氧體驗 | 賴佳怡 | 六 | 1500-1600 | 79 | 8/31 | 1H |
| | 配合高低衝擊有氧動作，不僅僅雕塑曲線，更能促進心肺適能。課程由簡易拉丁、HIP HOP等動作及相關曲風，增添課程豐富度，隨著強而有力的音樂節奏搭配搖擺自如的趣味曲線有氧舞蹈，創造美的曲線、舞出動感、展現自信！(限額12位) | | | | | | |
| G05 | 假日空中瑜珈初體驗 | 吳雅婷 | 六 | 1330-1430 | 150 | 8/31 | 1H |
| | 初級空中瑜珈著重於平衡、核心、柔軟度、專注力，提升全身協調性，有覺知地感受身體變化，體驗身心飛翔的輕盈舒展。 | | | | | | |
| G06 | 午間雕塑有氧體驗 | 許愛琳 | 五 | 1630-1730 | 79 | 8/30 | 1H |
| | 跟著老師的口令搭配最嗨的音樂，利用基本的有氧步伐，組合成豐富有趣的舞蹈動作，產生一種激勵、歡樂與奔放的氛圍可以增加心肺功能、增強體力，全面提升心肺功能，加上雕塑全身的肌肉與線條，漸進式體適能運動，能夠大量消耗熱量並修飾窈窕身材。 | | | | | | |

| 系列別 | 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 日期 | 時數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 語文 | A02 | 學會英文自然發音 | 溫玲珍(溫文) | 一 | 1100-1200 | 1300 | 9/2-10/21 | 8H |
| 文藝 | D11 | 書法研習 | 劉瑞瑛 | 四 | 1730-1900 | 1300 | 9/5-10/31(休10/10) | 12H |
| 運動 | C46 | 太極拳 | 賴俊憲 | 六 | 1630-1800 | 1400 | 9/7-11/2(補10/5休) | 12H |

# 主題課程快閃專區

快閃課程，經濟實惠，讓你愛上學習。更詳細的課程內容，請至該代碼之專區進行課程檢索。(特惠價不另行折扣)

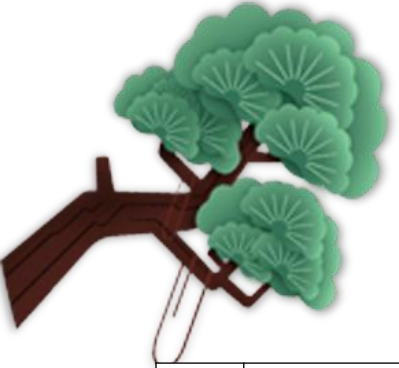
| | 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 日期 | 時 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TRX系列 | C87 | 早安TRX核心訓練 | 鄭偉晟 | 一 | 0900-1000 | 1350 | 9/23-10/28 | 6H |
| | C81 | TRX核心訓練 | 殷國鴻 (Joshua) | 二 | 2040-2140 | 1750 | 9/3-10/22 | 8H |
| | C86 | TRX午間新手 | 林松樺 | 三 | 1300-1400 | 1750 | 9/4-10/23 | 8H |
| | C82 | TRX核心肌力 | 林松樺 | 三 | 1900-2000 | 1750 | | 8H |
| | C83 | TRX下班放鬆訓練 | 林松樺 | 四 | 1800-1900 | 1750 | 9/5-10/31 (休10/10) | 8H |
| | C85 | TRX假日練身體 | 林松樺 | 六 | 1900-2000 | 1750 | 9/7-11/2 (補10/5休) | 8H |
| | C89 | HELLO 早安 TRX New | 林松樺 | 日 | 0855-0955 | 1750 | 9/1-10/20 | 8H |

# 晨型經濟學習專區

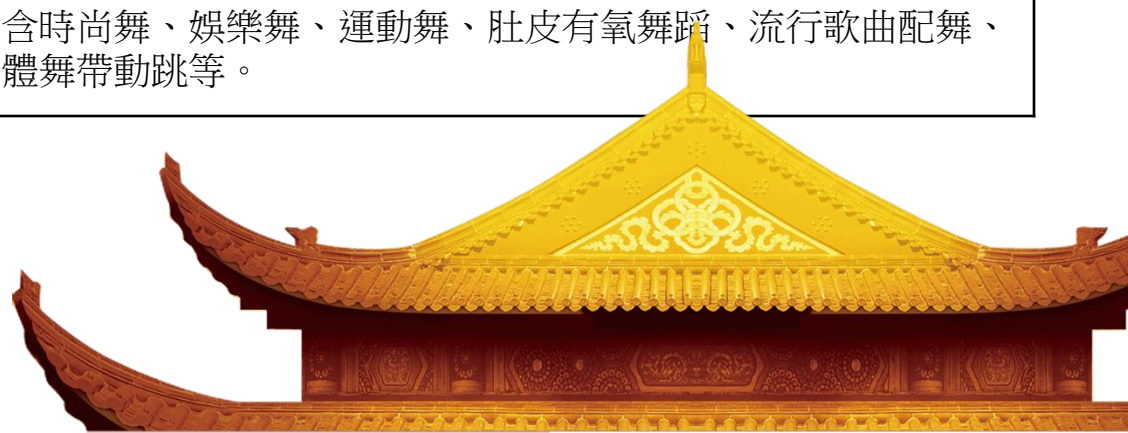
讓你早上睡飽飽來上課充實度過美好的上午，更詳細的課程內容請至該代碼之專區進行課程檢索。(特惠價不另行折扣)

| 系列別 | 組號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 日期 | 時數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 運動休閒 | C76 | 早安拳擊有氧 | 張庭禎(Terry) | 三 | 0805-0855 | 1250 | 9/4-10/23 | 8H |
| | C12 | | | 三 | 0900-1000 | 1250 | | 8H |
| | C49 | 哈達瑜珈 New | 王惠真 | 五 | 1130-1230 | 1250 | 9/6-11/1 (休9/13) | 10H |
| | C57 | 輕流動瑜珈 | 張鈞捷 | 五 | 0900-1030 | 1450 | 9/6-11/1 (休9/13) | 12H |
| | C90 | 空中瑜珈1 New | 王惠真 | 五 | 1000-1100 | 1550 | 9/6-11/1 (休9/13) | 7H |

01
健康運動學院
02
兒童成長學院
03
語文教育學院
04
工商管理學院
05
文創藝能學院

健康運動學院
專業舞蹈、有氧韻律、瑜珈健身、
運動休閒系列、TRX、空中瑜珈

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C02 | 熱力塑身有氧 | 魏岑如 | 一<br>四 | 1040-1140 | 2050 | 9/5-10/31<br>(休 10/10) | 16H | 16 | 結合健身、熱門舞蹈、有氧的一套健康有氧運動，加速您的新陳代謝。 |
| C03 | 有氧燃脂塑身班 | | 一 | 1915-2015 | 1250 | 9/2-10/21 | 8H | 8 | 1.心肺功能(加強瘦身)持續排汗燃燒脂肪。<br>2.動態雕塑(完美曲線)針對腹、臀下半身易胖部位加強緊實。<br>3.靜態伸展(均勻曲線)增加柔軟度，使身材均勻漂亮。 |
| C04 | | | 一 | 2015-2115 | 1250 | | 8H | 8 | |
| C05 | | | 四 | 1915-2015 | 1100 | 9/5-10/31<br>(休10/10) | 8H | 8 | |
| C06 | | | 四 | 2020-2120 | 1100 | | 8H | 8 | |
| C07 | | | 日 | 1000-1100 | 1250 | 9/1-10/20 | 8H | 8 | |
| C08 | | | 日 | 1100-1200 | 1250 | | 8H | 8 | |

# 有氧曲線韻律系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C09 | 曲線雕塑有氧 | 許薏環(Ashley) | 二 | 1830-1930 | 1250 | 9/3-10/22 | 8H | 8 | 有氧舞蹈結合了音樂、舞蹈及塑身運動，配合不同的節奏運動強度及運動方式，針對身體的心肺適能、肌力及柔軟度加以訓練，以達到健康減重及保持完美體態的目標。(上課時請帶一雙乾淨的氣墊鞋) |
| C10 | | | 三 | 1900-2000 | 1100 | 9/4-10/23 | 7H | 7 | |
| C11 | | | 三 | 2000-2100 | 1100 | | 7H | 7 | |
| C22 | yoyo熱力舞蹈有氧 | 游麗娟 | 五 | 1400-1500 | 1250 | 9/6-11/1<br>(休9/13) | 8H | 8 | 課程包含時尚舞、娛樂舞、運動舞、肚皮有氧舞蹈、流行歌曲配舞、熱場團體舞帶動跳等。 |

# 有氧曲線韻律系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C76 | 早安拳擊有氧 | 張庭禎(Terry) | 三 | 0805-0855 | 1250 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 運用拳擊，空手道，跆拳道等各種武術，許多不同出拳及踢腿的風格，融入音樂的節奏裡，帶領大家達到心肺功能訓練，肌力與肌耐力的提升，並且得到安全以及有效的運動課程。(上課時請攜帶一雙乾淨的運動室內鞋) |
| C12 | | | 三 | 0900-1000 | 1250 | | 8H | 8 | |
| C13 | FreeStyle拳擊有氧 | | 五 | 1900-1955 | 1100 | 9/20-11/1 | 7H | 7 | |
| C14 | | | 五 | 2000-2055 | 1100 | | 7H | 7 | |
| C15 | | | 五 | 2100-2155 | 1100 | | 7H | 7 | |

# 有氧曲線韻律系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C16 | 飆汗綜合拳擊有氧 | 蔡美玲 | 二 | 0920-1020 | 1250 | 9/10-10/29 | 8H | 8 | 各種拳擊有氧運動教學如拉丁有氧、街舞有氧[illegible]您揮汗如雨健美塑身。 |
| C18 | | | 二 | 1030-1130 | 1250 | | 8H | 8 | |
| C29 | | | 一四 | 0920-1020 | 2050 | 9/2-10/28 | 16H | 16 | |
| C17 | 活力瘦身有氧 | 王永同 | 六 | 0930-1030 | 1250 | 9/7-11/2 (休10/5) | 8H | 8 | 結合芭蕾舞、爵士、武術的綜合有氧讓您擁有活力健康的生活。 |
| C60 | S完美肌塑有氧(C) | 李苗羽 | 三 | 2000-2100 | 1250 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 結合歐美明星最愛的混合健身概念，以振奮人心的音樂與互相激勵群體訓練氛圍，讓快樂賀爾蒙啟動您全身細胞，課程主軸：15分鐘振奮音樂有氧暖身，加上30分鐘肌力雕塑，最後緩和收操，讓您擁有超自然緊實線條與結實彈性肌肉！ |

# 有氧曲線韻律系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C78 | 熱舞有氧ZUMBA | 戚其雯(77) | 五 | 1100-1200 | 1250 | 9/6-11/1 (休9/13) | 8H | 8 | 打破基礎健身的局限性，以熱情洋溢的拉丁音樂風格下手，吸取健身操與拉丁舞蹈的精華元素並結合風格舞蹈，融合曼巴、騷莎倫巴、恰恰、森巴、雷鬼、肚皮舞，還有嘻哈、非洲舞、佛朗明哥等多種舞步的有氧舞蹈，讓運動就像開派對一樣開心。是全世界最快樂的運動，就讓自己盡情揮灑汗水沉浸在音樂之中，享受音樂、享受舞步。 |
| C53 | | | 一 | 1330-1430 | 1250 | 9/2-10/21 | 8H | 8 | |
| C54 | | | 六 | 2000-2100 | 950 | 9/14-11/2 (休10/5、10/26) | 6H | 6 | |
| C55 | | | 六 | 1630-1730 | 950 | | 6H | 6 | |

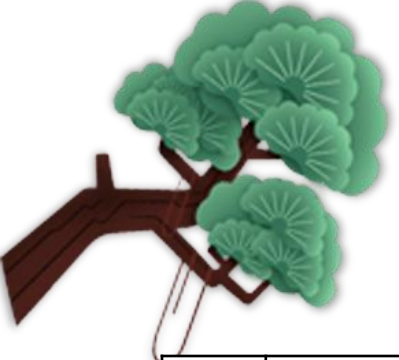
# 有氧曲線韻律系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C63 | S曲線POWER有氧 NEW | 賴佳怡(美妹) | 三 | 1900-2000 | 1250 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 配合高低衝擊有氧動作，不僅僅雕塑曲線，更能促進心肺適能。課程由簡易拉丁、HIP HOP等動作及相關曲風，增添課程豐富度，隨著強而有力的音樂節奏搭配搖擺自如的趣味曲線有氧舞蹈，創造美的曲線、舞出動感、展現自信！ |
| C64 | | 賴佳怡(美妹) | 六 | 1500-1600 | 1250 | 9/7-11/2 (休10/5) | 8H | 8 | |
| C20 | 燃脂雕塑有氧 NEW | 許愛琳 | 三 | 1600-1700 | 1250 | 9/4-10/30 (休9/11) | 8H | 8 | 跟著老師的口令搭配最嗨的音樂，利用基本的有氧步伐，組合成豐富有趣的舞蹈動作，產生一種激勵、歡樂與奔放的氛圍可以增加心肺功能、增強體力，全面提升心肺功能，加上雕塑全身的肌肉與線條，漸進式體適能運動，能夠大量消耗熱量並修飾窈窕身材 |
| C51 | | | 五 | 1630-1730 | 1250 | 9/6-11/1 (休9/13) | 8H | 8 | |

# 流行MV系列

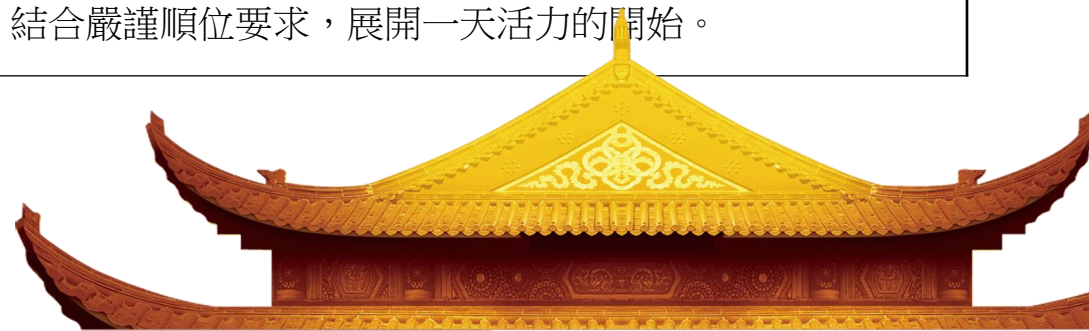
| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C21 | 歐美MV舞蹈<br>-Candy Shop(AJAY) | 王奕瑄 | 六 | 1850-1950 | 1400 | 9/21-11/2<br>(休10/5) | 6H | 6 | 透過流行曲目學習流行舞蹈，透過音樂舞動身體。 |
| C61 | MV舞蹈NEW | 顏玲穗<br>(BEE) | 三 | 2000-2100 | 1800 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 藉由此利用「熱」力四射音樂」、舞動身體、舒展筋骨、揮動我們得汗水，達到身心舒暢能量滿滿 |

# 異國舞蹈系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C19 | 爵士熱舞 | 王永同 | 六 | 1040-1210 | 2050 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 以當下流行的爵士街舞為主，每期會選用一首流行歌曲來編排一段組合，從暖身、簡單的肌耐力訓練、組合練習，讓你不但可以學到舞蹈還可以流汗的精采課程。 |
| C44 | Sexy jazz(性感爵士)NEW | 古香緣 | 一 | 1900-2000 | 1800 | 9/2-10/21 | 8H | 8 | 覺得爵士還不夠性感嗎?試試Sexy Jazz吧!性感艷舞+Jazz的完美結合!!讓你舉手頭足，散發獨特的性感魅力！(限女性.無基礎者) |
| C52 | SEX電臀舞 | 古香緣 | 一 | 2010-2110 | 1800 | 9/2-10/21 | 8H | 8 | 電臀舞是歐美歌手非常流行的一種舞蹈，與瑞奇-馬汀、COCO引領的“電動馬達”最大不同在於，“電動馬達”偏向拉丁風格，只是臀部左右、前後扭動，而“電臀舞”則要在臀部帶動下，讓整個身體像“水母”般上下前後舞動起來，大跳性感電臀舞。 |
| C66 | 個人魅力舞蹈 | 鍾佳伶(小精靈) | 四 | 1650-1820 | 1600 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | 結合恰恰、捷舞探戈及仿間個中流行舞步教授，可達到瘦身及舉手投足柔美線條 |
| C62 | 社交舞-恰恰 | | 四 | 1840-2010 | 1600 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | 不分年齡、男女、不需舞蹈基礎可獨舞或可找同班學友相互學習。 |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C28 | 養生哈達瑜伽 | 陳曾峰麗 | 三 | 0900-1030 | 1450 | 9/4-10/23 | 12H | 8 | 從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。 |
| C30 | | | 五 | 0900-1030 | 1450 | 9/6-11/1<br>(休9/13) | 12H | 8 | |
| C40 | 正位瑜伽提斯 | 劉勇希 | 二 | 1400-1530 | 1500 | 9/3-10/22 | 12H | 8 | 提升學員肌力、肌耐力、柔軟度及身心靈能量平衡，藉以全方位改善頭痛、肩膀僵硬、下背疼痛、焦慮、失眠、腸胃不適等諸多現代文明病，並釋放壓力改變體態。 |
| C43 | 心靈紓壓饗宴-經絡養氣健康瑜伽 | | 四 | 0850-1020 | 1450 | 9/5-10/31<br>(休10/10) | 12H | 8 | 本課程將中國(黃帝內經)的經絡理論落實在醫理基礎上，「以手代針」的原理振盪經絡就是最好打通全身經絡的方法，適合初學者或長期俯案固定姿勢或過度使用及缺乏運動者尤有肩頸肌肉僵硬、五十肩或胸悶氣短或全身性緊繃、僵硬(新陳代謝失調)？眼睛痠澀？腰酸後背疼痛？或膝蓋退化無力、失眠(不易入睡、多夢、淺眠)等。 |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C31 | 正位紓壓瑜珈 | 戴秋梅 | 一 | 1900-2030 | 1650 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)瑜珈的美妙在於體位練習，藉由美妙的瑜珈旅程，釋放身心的壓力。 |
| C32 | | | 四 | 1830-2000 | 1650 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | |
| C33 | Flow Yoga瑜伽 | | 四 | 2010-2130 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C34 | 正位紓壓瑜珈 | | 五 | 1900-2030 | 1650 | 9/6-11/1 (休9/13) | 12H | 8 | |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C35 | 正位身心療癒瑜伽 | 戴秋梅 | 六 | 0840-1010 | 1650 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)靜坐:調合身心靈。體位法:心的準備，身的接受，身心到位，療癒身心。大休息:可以讓身心都歸零休息。 |
| C36 | | | | 1030-1200 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C37 | | | | 1400-1530 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C38 | 正位活力瑜伽 | | 一 | 1040-1210 | 1450 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)以傳統精神為核心，結合嚴謹順位要求，展開一天活力的開始。 |
| C39 | | | 四 | 1030-1200 | 1450 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C41 | 心靈紓壓饗宴-午安瑜伽 | 鍾淑珍 | 四 | 1400-1600 | 1500 | 9/5-10/31 (休10/10) | 16H | 8 | 透過腹式、胸式呼吸法、簡易式呼吸法等和基本體位法達到放鬆、舒壓之效果。 |
| C42 | 心靈紓壓饗宴-早安假日瑜伽 | 黃雪娥 | 日 | 1030-1200 | 1650 | 9/1-10/20 | 12H | 8 | 從基礎的瑜珈術簡介到基本瑜珈操(調身、調息、調心)，介紹亞沙那技巧，以養生健康為目的。 |
| C25 | 陰瑜珈(Yin Yoga)NEW | 林淑芬 (Rose) | 二 | 2000-2115 | 1450 | 9/10-10/22 | 10H | 8 | 陰瑜珈能活化平衡能量-像是無針的針炙，陰瑜珈結合了中醫的經脈理論。陰瑜珈特殊的體位法及練習方式，去除阻礙，促進體內氣的暢通，讓體內的能量能夠和諧。<br>※請勿穿著短褲。 |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C35 | 正位身心療癒瑜伽 | 戴秋梅 | 六 | 0840-1010 | 1650 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)靜坐:調合身心靈。體位法:心的準備，身的接受，身心到位，療癒身心。大休息:可以讓身心都歸零休息。 |
| C36 | | | | 1030-1200 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C37 | | | | 1400-1530 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C38 | 正位活力瑜伽 | | 一 | 1040-1210 | 1450 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)以傳統精神為核心，結合嚴謹順位要求，展開一天活力的開始。 |
| C39 | | | 四 | 1030-1200 | 1450 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內[illegible] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C56 | 完美體態塑身瑜伽 | 紀淑惠(Emily) | 二 | 1810-1925 | 1450 | 9/3-10/22 | 10H | 8 | 從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調[illegible])，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。(本課程適合想雕塑身形或產後想恢復身型的學員)※請勿穿著短褲。 |
| C23 | | | 四 | 1750-1905 | 1450 | 9/5-10/31 (休10/10) | 10H | 8 | |
| C50 | 樂活紓壓瑜伽 NEW | 紀淑惠(Emily) | 三 | 1830-2000 | 1650 | 9/4-10/23 | 12H | 8 | 從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。(本課程適合想雕塑身形或產後想恢復身型的學員)※請勿穿著短褲。 |
| C26 | 塑身排毒提斯 | 許薏環(Ashley) | 二 | 1940-2110 | 1650 | 9/3-10/22 | 12H | 8 | 以瑜伽基本的體位法，循序漸進改善平日因慣性動作或姿勢不良導致的傷害，強化肌肉提升基礎代謝率，排出因壓力所產生在體內的毒素，維持良好身形。※請勿穿[illegible]請攜帶毛巾 |

# 養生太極休閒系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C45 | 太極氣功十八式 | 張松興 | 二 | 1900-2030 | 1400 | 9/3-10/22 | 12H | 8 | 太極氣功十八式是根據太極拳柔和舒展，意氣相隨，神體合一等特點，結合氣、調息三要素編導而成的保健氣功，訓練後加強身體機能及免疫力，適合男女老幼。 |
| C46 | 太極拳 | 賴俊憲 | 六 | 1630-1800 | 1400 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 教授太極拳基礎教學、應用教學、散手及對打。陳氏太極拳老架64式。 |
| C47 | | 金素珠 | 六 | 2000-2130 | 1400 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 太極拳基礎教學，應用教學、楊氏111式太極拳、散手、對打。男女老幼皆宜。※須自備運動服裝、薄底運動鞋。 |
| C48 | | | 日 | 0850-1020 | 1400 | 9/1-10/20 | 12H | 8 | |
| C72 | | 林忠熙 | 二 | 0900-1030 | 1400 | 9/3-10/22 | 12H | 8 | 楊式傳統太極拳、養生功，學習太極拳養精氣神，使五臟六腑增強免疫力，促進四肢末梢經絡，改善體質、舒解壓力、防治百病入侵、健身及防身等功能，身心愉快[illegible]益壽。(歡迎男女老幼均可學習) |

# TRX懸吊式系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C87 | 早安TRX核心訓練 | 鄭偉晟 | 一 | 0900-1000 | 1350 | 9/23-10/28 | 6H | 6 | TRX可自身體重及重力來達到鍛煉全身各處肌力的運動器具。傳統的重力訓練通常一次只能運動一組肌肉，但透過懸吊輔助的TRX，可以同時運動身體不同部位，讓多處的肌肉及關節能夠同時得到鍛鍊，也能夠鍛鍊到許多更深層、平時較不易鍛鍊到的肌肉。TRX大約可以組成四百多種能夠有效運動全身肌肉的動作，對增強肌力、平衡、協調性、柔軟度、核心來說，TRX是非常有效的訓練方式。 |
| C81 | TRX核心訓練 | 殷國鴻 (Joshua) | 二 | 2040-2140 | 1750 | 9/3-10/22 | 8H | 8 | |
| C86 | TRX午間新手 | 林松樺 | 三 | 1300-1400 | 1750 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | |
| C82 | TRX核心肌力 | 林松樺 | 三 | 1900-2000 | 1750 | | 8H | 8 | |

# 瑜珈舒壓塑身系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C35 | 正位身心療癒瑜伽 | 戴秋梅 | 六 | 0840-1010 | 1650 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)靜坐:調合身心靈。體位法:心的準備，身的接受，身心到位，療癒身心。大休息:可以讓身心都歸零休息。 |
| C36 | | | | 1030-1200 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C37 | | | | 1400-1530 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C38 | 正位活力瑜伽 | | 一 | 1040-1210 | 1450 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)以傳統精神為核心，結合嚴謹順位要求，展開一天活力的開始。 |
| C39 | | | 四 | 1030-1200 | 1450 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | |

# TRX懸吊式系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C87 | 早安TRX核心訓練 | 鄭偉晟 | 一 | 0900-1000 | 1350 | 9/23-10/28 | 6H | 6 | TRX可自身體重及重力來達到鍛煉全身各處肌力的運動器具。傳統的重力訓練通常一次只能運動一組肌肉，但透過懸吊輔助的TRX，可以同時運動身體不同部位，讓多處的肌肉及關節能夠同時得到鍛鍊，也能夠鍛鍊到許多更深層、平時較不易鍛鍊到的肌肉。TRX大約可以組成四百多種能夠有效運動全身肌肉的動作，對增強肌力、平衡、協調性、柔軟度、核心來說，TRX是非常有效的訓練方式。 |
| C81 | TRX核心訓練 | 殷國鴻 (Joshua) | 二 | 2040-2140 | 1750 | 9/3-10/22 | 8H | 8 | |
| C86 | TRX午間新手 | 林松樺 | 三 | 1300-1400 | 1750 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | |
| C82 | TRX核心肌力 | 林松樺 | 三 | 1900-2000 | 1750 | | 8H | 8 | |

# TRX懸吊式系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C83 | TRX下班放鬆訓練 | 林松樺 | 四 | 1800-1900 | 1750 | 9/5-10/31 (休10/10) | 8H | 8 | TRX可自身體重及重力來達到鍛煉全身各處肌力的運動器具。傳統的重力訓練通常一次只能運動一組肌肉，但透過懸吊輔助的TRX，可以同時運動身體不同部位，讓多處的肌肉及關節能夠同時得到鍛鍊，也能夠鍛鍊到許多更深層、平時較不易鍛鍊到的肌肉。TRX大約可以組成四百多種能夠有效運動全身肌肉的動作，對增強肌力、平衡、協調性、柔軟度、核心來說，TRX是非常有效的訓練方式。 |
| C85 | TRX假日練身體 | 林松樺 | 六 | 1900-2000 | 1750 | 9/7-11/2 (休10/5) | 8H | 8 | |
| C89 | HELLO 早安 TRXNEW | 林松樺 | 日 | 0855-0955 | 1750 | 9/1-10/20 | 8H | 8 | |

# 空中瑜珈系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教學內 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C35 | 正位身心療癒瑜伽 | 戴秋梅 | 六 | 0840-1010 | 1650 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)靜坐:調合身心靈。體位法:心的準備，身的接受，身心到位，療癒身心。大休息:可以讓身心都歸零休息。 |
| C36 | | | | 1030-1200 | 1650 | | 12H | 8 | |
| C37 | | | | 1400-1530 | 1650 | | 12H | 8 | |
| | | | 一 | 1040-1210 | 1450 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | (一)正位:並非局限在外型正確而是讓身體在平衡狀態中，啟動伸展正確的肌肉，展開正確的關節。(二)做瑜珈5個重要元素:1.關節姿勢2.收縮肌肉3.伸展肌肉4.呼吸5.鎖印(三)以傳統精神為核心，結合嚴謹順位要求，展開一天活力的開始。 |

# 兒童成長學院

MV、美語、美術、書法、珠心算、捏塑、ㄅㄆㄇ正音班、體適能

# 幼兒寶貝才藝系列(適合2.5-5歲孩童)

<table>
<tr><th>編號</th><th>班別</th><th>指導老師</th><th>星期</th><th>時間</th><th>學費</th><th>開課日期</th><th>時數</th><th>堂數</th><th>教　學　內　容</th></tr>
<tr><td>F28</td><td>小小明星養成班-BABY美術家</td><td>許素珊</td><td>三</td><td>1000-1100</td><td>1200</td><td>9/4-10/23</td><td>8H</td><td>8</td><td rowspan="2">利用簡易手作DIY製作可愛生活小物,訓練幼童手腦協調靈活度,進而加入創意想像,帶入繪畫練習訓練兒童專注能力快樂靈活學習。(自備彩色筆.膠水材料費200元),【限額12名】(適合3足歲以上)</td></tr>
<tr><td>F05</td><td>幼兒美術ー彩色的世界</td><td>黃翎瑄</td><td>六</td><td>0930-1030</td><td>1200</td><td>9/7-11/2<br>(休10/5)</td><td>8H</td><td>8</td></tr>
<tr><td>F11</td><td>寶貝小手捏麵趣</td><td>李貞珍<br>何麗兒</td><td>四</td><td>1630-1730</td><td>1400</td><td>9/5-10/31<br>(休10/10)</td><td>8H</td><td>8</td><td>1.西瓜冰2.毛毛蟲3.小盆栽4.水果塔5.小蜜蜂相框6.柚子樹7.神奇寶貝8.小蝸牛(適合中班以上 的小朋友材料費:600元)</td></tr>
<tr><td>F20</td><td>美語遊樂園</td><td>張丹凮</td><td>一</td><td>1530-1700</td><td>2000</td><td>9/2-10/21</td><td>8H</td><td>8</td><td>歡迎來到美語歡唱遊樂園, 歌曲對於小孩來說有一種奇幻的魔力,當他們隨著英文歌擺動身體、玩遊戲、 念念手指謠、完成學習單,他們是全神貫注的, 從這樣子歡樂的過程當中,孩子們不知不覺的把歌曲裡面的單字句型學起來, 趕快帶著你的孩子來體驗英文歌曲 的魔力!<br>F20:適合三歲到七歲(可獨立上課) 材料費180元。</td></tr>
</table>

# 幼兒寶貝才藝系列（適合2.5-5歲孩童）

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教 學 內 容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F33 | 幼兒下圍棋NEW | 陳竹嫣 | 三 | 1600-1730 | 1600 | 9/4-10/23 | 12H | 8 | 藉由各種圍棋的招式，特別設計的題組、來訓練孩子的邏輯思考力，並更進一步在思考過程中，增進孩子解決問題的能力。 (適合4-6歲兒童) 材料費200元 |
| F30 | 幼兒彩繪塗鴨班NEW | 葉千右 | 二 | 1630-1730 | 1200 | 9/3-10/22 | 8H | 8 | 學習過程注重手眼協調與大小肌肉運動，搭配遊戲方式的引導與多元素材的嘗試。 (請自備，彩色筆12色、蠟筆24色)(適合2.5-6歲兒童) 材料費150元。 |
| F09 | 幼兒MV | 李苗羽 | 三 | 1600-1700 | 1600 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 透過韓國偶像的音樂及老師生動有趣的教學,讓孩子從小培養舞蹈底子與音樂律動感,增強自信心(適合4歲以上兒童) |
| F10 | 幼兒體適能 | | | 1705-1805 | 1600 | | 8H | 8 | 藉由音樂節奏與兒童有氧舞蹈的搭配，來增加兒童學習的興趣，以及達到有氧運動的確實效果，增進幼兒體能。(適合6歲以上兒童) |

# 幼兒寶貝才藝系列(適合2.5-5歲孩童)

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F26 | 寶貝扭律動NEW | 王奕瑄(145) | 日 | 1430-1530 | 1400 | 9/15-10/27 | 8H | 8 | 幼兒世界充滿著好奇探索，帶領孩子一起「玩」身體律動，開發孩子的無限潛能！(適合2.5-4歲兒童) 。 |
| F27 | 幼兒mv律動NEW | 顏玲穗(BEE) | 三 | 1100-1200 | 1600 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 跟著音樂律動走到哪裡，聽到的音樂都是韓流.歐流的偶像歌！但是喜歡他們，卻無法變成他們，是不是會有點氣餒？別氣餒!讓老師來幫你!<br>不管是帥氣還是性感，通通教授給您!還能藉此訓練自己的反應、靈敏、跟記憶力！(適合3-5歲兒童) 。 |
| F12 | 音樂遊戲異想世界NEW | 紀淑惠(Emily) | 四 | 1630-1730 | 1600 | 9/5-10/31(休10/10) | 8H | 8 | 您和孩子玩過音樂嗎?怎麼玩?是唱唱兒歌還是隨意搖擺身體?如何才能運用音樂玩出創意?讓Emily老師一起帶領寶貝們感受同儕的熱情、音樂及遊戲的歡樂美好，創造無限潛能，透過肢體探索達到全身大肢體的運動，增進身體協調與控制力，藉此達到肌肉均衡發展(適合3-5歲的幼兒)，請自備毛巾、水壺。 |

# 兒童才藝才藝系列(適合5-10歲孩童)

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F06 | 兒童美術-DIY手作樂 | 黃翎瑄 | 六 | 1030-1200 | 1600 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 1.手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強想像創作能力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小品-累積能量增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪刀.膠水.彩色筆材料費200元)(適合6歲以上) |
| F04 | ㄅㄆㄇ正音班 NEW | 許芝雙 | 二 | 1600-1730 | 2000 | 9/3-10/22 | 12H | 8 | 【小班制/限收12人】以穩紮穩打的基礎讀寫，搭配生動活潑的教法，運用綜合教學，指導拼、聽、讀、寫注音符號，奠定語文紮實基礎。＊材料費另計 (適合5歲以上孩童) |
| F01 | 漂亮鉛筆字 | 席秀月 | 六 | 1330-1500 | 1600 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 寫出一手漂亮的字，無論在生活中、考場上都會讓孩子受益無窮，字體矯正從小開始，本課程指導小朋友坐姿、握筆法、字體結構分 析、書寫要領、詞句書寫(含畫圖)，內容活潑、有趣、實用。(適合6歲以上孩童) |
| F08 | 兒童書法 | 席秀月 | 六 | 1500-1630 | 1600 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 坐姿、執筆要領、基本運筆法漸盡是的打好基礎再配合講義以九成宮醴泉為範本再配合讀看名帖欣賞請自備筆、墨、墊布硯台。(材料 費50元)(適合國小年級以上) |

# 兒童才藝才藝系列(適合5-10歲孩童)

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F07 | 輕土創意捏塑 | 邱淑君 | 六 | 1000-1130 | 1600 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 1.海洋世界相框2.馬利歐3.造型鏡子4.玩水寶寶5.造型削筆器6.跳跳羊7.玫瑰小盆栽8.造型麵包系列。(大班以上國小六年級對粘土有興趣的小朋友。材料費：550元) |
| F25 | 囝仔MV舞蹈 | 許愛琳 | 三 | 1700-1800 | 1600 | 9/4-10/23 | 8H | 8 | 挑選耳熟能詳的偶像流行舞曲，將舞曲的動作進行仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學，讓孩子們能快速地進 入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓；搭配團體合作的隊形訓練，完成一支包含動作和隊形的舞碼後，能讓孩子肯定自我、 建立自信心! (適合6-10歲兒童) |
| F03 | 兒童珠心算 NEW | 黃淑鳳 | 三 | 1600-1730 | 2000 | 9/4-10/23 | 12H | 8 | 學習珠心算可增加學習速度，可以增進小朋友學習反應能力，促進學習潛能發展。數學的教育上增加小朋友的理解力，能訓練小朋友的注意力、反應能力、思考、領悟力、判斷力、推理能力增強均較優於一般人學的更快。適合會寫數字尚可【小班制/限收10人（採個別式指導，自備算盤，教材費另計）】。 |

# 語文教育學院

英美語文、日本語文、

韓國語文系列

# 英語基礎系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A01 | 食衣住行學美語 | 溫玲珍(溫文) | 一 | 0930-1100 | 1600(特惠價) | 9/2-10/21 | 12H | 8 | 實用情境對話，課堂角色扮演。涵蓋餐飲、衣著、交通、住居等話題。介紹正確表達法和文化延伸。(希伯崙出版社-，每本380元) |
| A02 | 學會英文自然發音 | | 一 | 1100-1200 | 1300 | | 8H | 8 | KK音標母音子音正確發音。教導音標和字母關係。學習看字讀音技巧※教材用統一語言中心出版，由老師統一購買每本約199元 |
| A09 | 輕鬆學英文初級 | | 一 | 1300-1500 | 1850 | | 16H | 8 | 單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用※初級美語(下)第85課起每本約279元由老師代購 |
| A04 | 輕鬆學英文初級 | | 二 | 1900-2100 | 1850 | 9/3-10/22 | 16H | 8 | 單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用。※中級美語(上)第14課起每本約279元由老師代購 |
| A05 | 用英語玩旅行 | | 四 | 1900-2100 | 1850 | 9/5-10/31(休10/10) | 16H | 8 | 課文包含二部分；旅遊會話通(精選12大食用會話主題)繞著地球玩(生路25篇精彩旅遊文章)※課本自備使用教材：希伯崙觀光旅遊出版社每本約399元(適合中高級程度) |

# 英語基礎系列

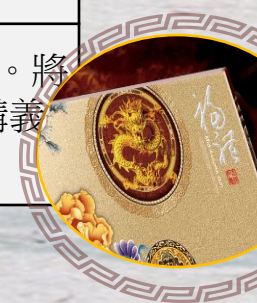
| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　　學　　內　　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A06 | 英文文法會話學NEW | 陳劍萍 | 二 | 1400-1600 | 1850 | 9/10-10/29 | 16H | 8 | 英語會話教學，增加您的英文程度，※本期教材：Smeirt Choice第一冊第10~12課起 |
| A07 | Side by Side生活美語 | | 二 | 1900-2100 | 1850 (優惠價) | | 16H | 8 | 課本搭配口說學習增加英文實力，歡迎插班。※Side by Side第三冊。第8~9課起(課本請自備) |

# 日語系列

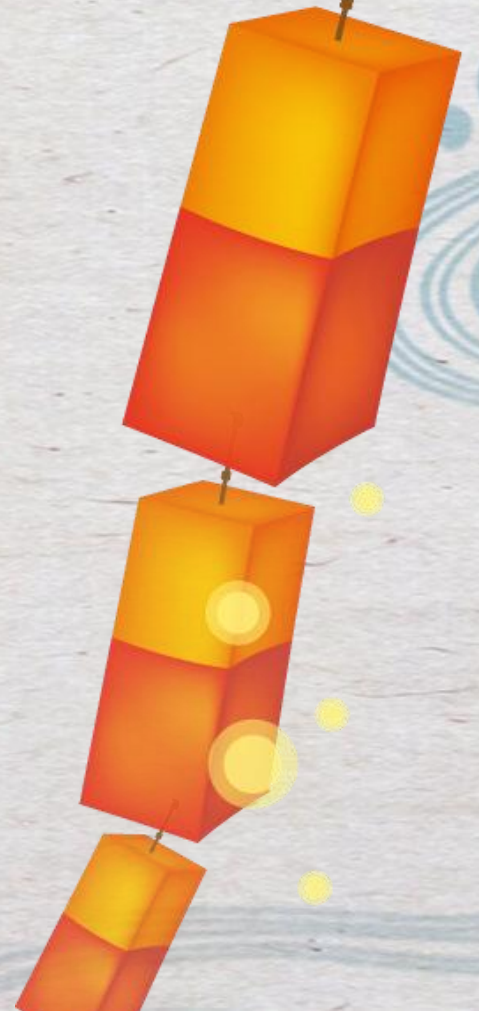
| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　　學　　內　　容 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A17 | 日語初級1 | 紀榮忠 | 六 | 1900-2130 | 2350 | 9/7-11/2 (休9/14.10/12) | 17.5 H | 7 | 【適合有初級基礎者】培養第二外語專長，學習初級文法。※教材：上課另訂，上課統一購買，講義另計。歡迎隨時插班。 |
| A18 | 初級日語(12) | 紀榮忠 | 日 | 0930-1200 | 2350 | 9/22-11/3 (休10/13) | 17.5 H | 7 | 【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長(大家的日本語進階4 第43-46課起) |
| A08 | 中高級日語 | 紀榮忠 | 日 | 1300-1600 | 2400 | 9/22-11/3 (休10/13) | 18H | 6 | 學習中級文法，句型。加以分析與說明，藉著反覆的練習提升熟練度。適合已有初級概念者加入。著重加強中級文法及句型的能力。※教材：中高級日語。歡迎隨時插班。 |
| A40 | 日語初級5 | 紀榮忠 | 三 | 1900-2130 | 2650 | 9/11-10/30 | 20H | 8 | 【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長。※教材：大家的日本語初級2第 L20-22，講義另計。 |
| A17 | 日語初級1 | 紀榮忠 | 六 | 1900-2130 | 2350 | 9/7-11/2 (休9/14.10/12) | 17.5 H | 7 | 【適合有初級基礎者】培養第二外語專長，學習初級文法。※教材：上課另訂，上課統一購買，講義另計。歡迎隨時插班。 |

# 日語系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A13 | 日語進階(2) | 橫山善江 | 二 | 1900-2100 | 1900 (優惠價) | 9/17-10/29 | 14H | 7 | 【適合具有50音基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長。※教材：大家的日本語第四冊本期進度：第46~48課 |
| A12 | 日語簡單學 NEW | 橫山善江 | 五 | 1400-1600 | 2150 | 9/6-11/1 (休9/13) | 16H | 8 | 【適合完全無基礎者】從基礎50音教起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：。(教材:幼獅出版社-簡單學日語270元) |
| A34 | 日文初級(8) | 謝添基 | 三 | 1900-2100 | 2000 | 9/11-10/30 (休10/9) | 14H | 7 | 本課程著重「理解與應用」的教學模式。<br>1.依指定教材，循序學習，每單元採取「生詞導讀」、「語法解說」、「造句練習」、「應用練習」、「綜合複習」模式教・學。課堂上著重例句口頭練習。<br>2.本期進度預定從《簡單學日語2》第20課開始。 |
| A32 | 日本自助你也行!日本語中級二(12) | 謝添基 | 一 | 1900-2100 | 2050 (優惠價) | 9/9-10/28 (休10/14) | 14H | 7 | 本課程著重「理解與應用」的教學模式。<br>1.本課程歡迎具備N3以上程度者參加，依照指定教材順序授課。<br>2.著重例句口頭練習，並隨堂加強生詞導讀」、「語法解說」、「造句練習」、「應用練習」以及「綜合複習<br>3.教材，自備——〈從日本中小學課本學日文〉(檸檬樹) |
| A16 | Japan日本自由行 NEW | 王依凡 | 二 | 0930-1200 | 2100 (特惠價) 原價:2650 | 9/3-10/22 | 20H | 8 | 學習入境，住宿，交通，觀光....等需要用到的日語表現，生活會話。將單字套入句型中練習。歡迎具有五十音基礎的同學加入。(※另繳講義費100元) |

| 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 大家的日本語 進階2 | 盧錦文 | 六 | 1400-1630 | 2650 | 9/7-11/9<br>(休10/5.10/12) | 20H | 8 | 【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 進階2第40課。 |
| 大家的日本語 初級 1 | 盧錦文 | 六 | 0930-1200 | 2650 | 9/7-11/9<br>(休10/5.10/12) | 20H | 8 | 【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 初級1第10課。 |
| 從零開始學日語NEW | 盧錦文 | 三 | 0930-1200 | 2650 | 9/11-10/30 | 20H | 8 | 【適合完全無基礎者】從基礎50音教起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，<br>由簡易日常生活會話提升第二外語專長。※教材：從零開始學日語(發音課本+字母本)，上課統一購買約300元，講義另計 |
| 從零開始學日語NEW | 盧錦文 | 四 | 0930-1200 | 2650 | 9/5-10/31<br>(休10/10) | 20H | 8 | |

# 韓文系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A23 | 韓語初級5 | 金姬善 | 五 | 1900-2100 | 2150 | 9/6-11/1 (休9/13) | 16H | 8 | 【適合具有基礎者】教授會話句型增加閱讀能力※教材首爾大學韓國語1B第15課。 |
| A10 | 韓語初級2 | 金姬善 | 一 | 1900-2100 | 2150 | 9/2-10/21 | 16H | 8 | 【適合具有基礎者】教授會話句型增加閱讀能力※教材首爾大學韓國語1A第7課。 |

工商管理學院
才稅商務、股票

# 股票理財系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B16 | 股市贏家投資術 | 紀育男 | 六 | 1000-1200 | 3000 | 9/7-11/2 (休10/5) | 16H | 8 | 傳統分析方法已不適合現今資訊爆炸的投資環境，課程中會先教您了解正確的投資觀念，再運用資訊時代的優勢，配合技術分析、透過科學化大數據資料分析，再加上系統化簡易有效的分析方法，讓您每天輕鬆掌握大盤及個股趨勢。本課程最適合生活忙碌的您，實務輕鬆上手，不需要財務商學背景、人人可輕鬆在多頭市場、空頭市場，事先發現徵兆兩面賺錢。輕鬆獨特講解方法，完全實務，現學現用立即上場，幫助您更快融入投資市場，貼近市場動脈。 |
| B17 | 16小時搞懂股票買賣 | 紀育男 | 三 | 1930-2130 | 3000 | 9/4-10/23 | 16H | 8 | 以最簡單的解說方式，並搭配老師專業講說：8天搞懂股票買賣，教會大家投資股票的專業知識。再也不用擔心聽不懂專業術語、看不懂財經媒體；不管是大盤漲跌、個股財報數字等，都能夠有基本的認知，成為自己最佳的分析師。 |

# 文創藝能學院

證照系列、烹飪料理、 西點烘焙/飲品調製、美術創作、音樂歌唱、生活藝能、美髮彩妝、命理占卜系列

# 國畫花卉系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D01 | 山水國畫 | 謝美芸 | 五 | 2000-2130 | 1300 | 9/6-11/1 (休9/13) | 12H | 8 | 山、水、樹、石、 皴法、 渲染、敷彩。※(材料費另計) |
| D02 | 花卉國畫 | 謝美芸 | 五 | 1830-2000 | 1300 | 9/6-11/1 (休9/13) | 12H | 8 | 花卉、魚、鳥、樹、石技法。※(材料費另計) |

# 插畫素描系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　　學　　內　　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D05 | 素描研習(基礎) | 鄭仲軒 | 六 | 1400-1630 | 1700 | 9/7-11/2 (休10/5) | 20H | 8 | 學習素描不是夢想，從基本概念、鉛筆素描，輪廓及明暗基本畫法，靜物、人物、速寫，由淺入深練習，打開繪畫的一片天地。※材料費另計可自備或代購。(適合國一以上) |
| D06 | 素描研習(基礎) | 葉千右 | 日 | 0900-1200 | 2000 | 9/1-10/20 | 24H | 8 | |
| D07 | 心靈紓壓饗宴-旅行插畫日記 | 顏乙澄 | 二 | 1900-2100 | 1600 | 9/3-10/22 | 16H | 8 | 旅途中的感動只靠相機留下回憶感覺是不夠的，利用畫龍點睛的插畫圖片，豐富旅遊記憶*限額12人(開課後恕不接受插班生)(※教材：第一堂課請自備紙張、鉛筆、橡皮擦。再由老師統一說明) |
| D10 | | | | 1400-1600 | | | 16H | 8 | |

# 用筆書法系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D11 | 書法研習 | 劉瑞瑛 | 四 | 1730-1900 | 1300 | 9/5-10/31 (休10/10) | 12H | 8 | 研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(楷書)等。(新舊生均可參加) |
| D11-1 | | | | 1900-2030 | 1300 | | 12H | 8 | |
| D12 | | 黃漢櫟 | 五 | 1830-2000 | 1300 | 9/6-11/1(休9/13) | 12H | 8 | 研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(隸、行、草任選一帖)。(新舊生均可參加) |
| D13 | | 吳政安 | 一 | 1900-2030 | 1300 | 9/2-10/21 | 12H | 8 | 配合學習者不同程度，進而指導不同層級，實際解析筆法、結構、臨摹及理論示範。 |
| D08 | 心靈饗宴-成人書法 | 席秀月 | 六 | 1630-1800 | 1300 | 9/7-11/2 (休10/5) | 12H | 8 | 研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(隸、行、草任選一帖)。(新舊生均可參加) |

# 音樂系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D16 | MY吉他創作班 | 吳聖民 | 五 | 2000-2130 | 1600 | 9/6-11/1 (休9/13) | 12H | 8 | 拿著吉他，彈著民謠，從基礎樂理教授，指法練習，歌曲伴奏，到和弦練習，漸進學習完整曲子彈奏技巧。※講義費200元請交老師 |
| D18 | 烏克麗麗輕快班 | | 五 | 1830-2000 | 1600 | | 12H | 8 | 1.烏克麗麗介紹。2.基本姿勢。3.基本和弦。4.簡易和弦搭配歌曲。5.調音器使用方法…等(樂器自備；講義費200元) |
| D20 | 假日饗宴-烏克麗麗 | | 六 | 1600-1730 | 1600 | 9/7-11/2(休10/5) | 12H | 8 | |

# 文創藝能系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D28 | 拼布研習 | 游秀巒 | 一 | 1900-2100 | 1900 | 9/2-10/21 | 16H | 8 | 拼布的基本認識與作法 2.基本配色 3.縫衣機的操作 4.熨斗的熨燙技巧 5.由簡單做到較精緻的作品約8件(不含材料費及工具)上課用具請與老師電話聯絡 |
| D29 | | | 一 | 1400-1600 | 1900 | | 16H | 8 | |
| D30 | 花藝設計 | 徐瑞珠 | 四 | 1900-2100 | 1550 | 9/5-10/31(休10/10) | 16H | 8 | 學習歐式花藝及西洋花藝的變化與插法。※花材費另計 |

# 卜卦占星

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D40 | 撲克牌易經占卜NEW | 謝新煥 | 六 | 1900-2130 | 2300 | 9/7-10/26 | 20H | 8 | 本課程淺顯易懂，探討易經一陰一陽謂之道。參伍以變，錯綜其數，通其變，遂成天地之文，極其數，遂定天下之象。<br>當你遭遇迷茫，難於抉擇時，運用占卜易經六十四卦象尋找其中一卦來啟示，改善的方法，給自己在生活，工作，事業，財運，健康，感情，婚姻等方面帶來新轉機新局面 |

# 時尚美容

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D41 | 玩色-指甲彩繪 | 劉姵伶 | 一 | 1900-2100 | 800 (特惠價) | 9/2-9/23 | 8H | 4 | 教授彩繪指甲：傳統與歐式彩繪指甲說明、護甲、水晶指甲、粉雕、夾心指甲、指甲彩繪。＊上課用教材老師提供 |
| D41-1 | | | 一 | 1900-2100 | 800 (特惠價) | 10/1-10/22 | 8H | 4 | |
| D44 | 光療 凝膠指繪 | | 四 | 1900-2100 | 1000 (特惠價) | 9/5-9/26 | 8H | 4 | 1:前置作業打磨指甲， 單色自然光療2: 甲片法式光療3: 璀璨光療4: 花式光療（延甲）5 建構式光療（延甲）6: 快速延甲（不用指模）(自備三合一可延長透明凝膠 ，指面清潔劑，光療筆 ，彩3膠瓶以上及ＵＶ燈)。＊上課用教材另計 |
| D44-1 | | | 四 | 1900-2100 | 1000 (特惠價) | 10/3-10/31(休10/10) | 8H | 4 | |

# 美容證照

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D43 | 美容丙級考照班 | 劉姵伶 | 日 | 1400-1800 | 5600<br>(特惠價) | 9/1-10/20 | 32H | 8 | 教授美容丙級考照內容：化妝技巧、彩妝、衛生檢測技能、護膚流程，總複習及模擬考。＊教材自備或老師代購 |

# 中餐丙級證照系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D46 | 一次搞定-中餐丙級證照(假日) | 蘇松興 | 六.日 | 0910-1210 | 6600<br>(特惠價) | 9/1-10/27<br>|(休10/5) | 48H | 16 | 指導考照術科解析衛生處理流程、時間掌控,、基本刀工 擺盤裝飾教學調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率<br>107年全新課程72道菜分上下兩期教完<br>材料費一期2000元一次(含講義費)一次搞定4000元(含講義費) |
| D46-1 | 中餐丙級證照(下期)NEW | | 六 | 0910-1210 | 3700 | 9/7-11/2<br>(休10/5) | 24H | 8 | |
| D46-2 | 中餐丙級證照(上期)NEW | | 日 | 0910-1210 | 3700 | 9/1-10/20 | 24H | 8 | |

# 中餐丙級證照系列

<table>
<tr><th>編號</th><th>班別</th><th>指導老師</th><th>星期</th><th>時間</th><th>學費</th><th>開課日期</th><th>時數</th><th>堂數</th><th>教　學　內　容</th></tr>
<tr><td>D48</td><td>中餐丙級證照(301)NEW</td><td rowspan="3">童清富</td><td>三</td><td>1850-2150</td><td rowspan="2">3700</td><td>9/4-10/23</td><td rowspan="2">24H</td><td>8</td><td rowspan="3">由老師多年經驗實際指導最新版本中餐丙級考照內容共計72道菜，含雕花讓您在最短時間內學會，本課程分兩期教完 分組練習實際操作<br>*D48.D48-1(材料費2500元)<br>*D49(材料費5000元)</td></tr>
<tr><td>D48-1</td><td>中餐丙級證照(302)NEW</td><td>日</td><td>1300-1600</td><td>9/1-10/20</td><td>8</td></tr>
<tr><td>D49</td><td>中餐丙級證照(全)</td><td>三.日</td><td>(三)1850-2150<br>(日)1300-1600</td><td>6600<br>(特惠價)</td><td>9/1-10/23</td><td>48H</td><td>16</td></tr>
</table>

# 咖啡拉花系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D53 | 咖啡飲品創業班 | 廖麗媛 | 六 | 1930-2130 | 1350 | 9/7-10/26 (休9/14.10/12) | 12H | 6 | 認識咖啡豆、義式咖啡、卡布奇諾、拿鐵、義式特調、摩卡壺操作、美式咖啡、拉花教學、蒸餾式咖啡、比利時咖啡、單品水滴漏咖啡、火焰咖啡、新鮮水果茶、及手工果醬義式桔茶、加味水果茶、新鮮花草茶、特製鬆餅、開店分析創業經驗分享。(請自備環保杯,材料費1650元) |
| D54 | 咖啡拉花實作體驗班 | 廖麗媛 | 六 | 1900-2100 | 1350 | 9/7-10/26 (休9/14.10/12) | 12H | 6 | 介紹北藝與與南藝咖啡豆、產地、烘焙方式。填壓重點、萃取時間、握把沖煮。練習打奶泡、奶香、奶泡細緻掌握。拉花的練習-圖形、心葉、羽毛、各式拉花、雕花。果露應用-蜘蛛網、幾何圖形圖案、成果手感練習並實際操作。課程依狀況調整。自備咖啡杯、餐巾紙，請於第一堂課繳交材料費約1650元。 本期限收10名，額滿為止。 【網路報名截止日為開課前3天，如超過時間需報名請先來電洽詢】 |

# 烘培證照系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　　學　　內　　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D45 | 中式麵食證照班(油酥油皮)NEW | 蔡依玲 | 一 | 1830-2130 | 2800 (特惠價) | 9/2-10/21 | 24H | 8 | 實作課、輕鬆學習考照學習基礎麵食 產品包含:蛋黃酥、菊花酥、綠豆椪、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥、芝麻酥餅、芋頭酥、 咖哩酥餃...等產品。(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒 |
| D63 | 蛋糕證照班NEW | 蔡依玲 | 五 | 1830-2130 | 2800 (特惠價) | 9/6-11/1 (休9/13) | 24H | 8 | 讓初學者對點心有更多的讓初學者對點心有更多的認識，增加學習的興趣，藉由輕鬆上課方式，讓無經驗的你也可以製作天然美味的蛋糕，並且考取證照，為自己增值加分。產品包含：奶油空心餅、海綿蛋糕、天使蛋糕、巧克力大理石蛋糕、蒸烤雞蛋布丁、瑞士捲、檸檬布丁派、製作報告流程與書寫技巧。請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)，材料費1500元。 |
| D56 | 麵包證照班NEW | 彭婉玲 | 四 | 1830-2130 | 2800 (特惠價) | 9/5-10/31 (休10/10) | 24H | 8 | 新手簡單學，自己動手做麵包，遠離化學添加物的危害。產品包含：橄欖型餐包、紅豆甜麵包，奶酥甜麵包、布丁餡甜麵包、圓頂奶油吐司、葡萄乾吐司、五峰吐司、菠蘿麵包、墨西哥麵包、古早味草莓麵包...等產品。<br>(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒) |

# 烹飪系列

| 編號 | 班別 | 指導老師 | 星期 | 時間 | 學費 | 開課日期 | 時數 | 堂數 | 教　學　內　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D51 | 健康中西點心手作晚班 | 周麗秋 | 二 | 1830-2130 | 2350 | 9/10-10/29 | 24H | 8 | 1、米香。宜蘭花生糖2、素菜包。起士饅頭3、白吐司。古早味起士戚風蛋糕4、蔥油餅。雪花糕5、蔥花肉鬆麵包捲。海鹽餅乾6、起士羅宋。菲律賓麵包7、優格乳酪蛋糕。雜糧麵包8、全麥乳酪麵包。桂圓蛋糕(材料費：1500，請自備紙巾、保鮮盒) |
| D50 | 健康中西點心手作 | 周麗秋 | 二 | 0900-1200 | 2350 | 9/10-10/29 | 24H | 8 | |
| D52 | 經典下午茶實作9月班NEW | 蔡依玲 | 六 | 1400-1700 | 980 (特惠價) | 9/7-9/28 | 12H | 4 | 水果慕斯、造型馬林糖、杏仁瓦片、鳳梨酥、千層酥、冰皮月餅等 (材料費700元，請自備紙巾、保鮮盒) |
| D52-1 | 經典下午茶實作10月班 NEW | 蔡依玲 | 六 | 1400-1700 | 980 (特惠價) | 10/12-11/2 | 12H | 4 | 芝麻吐司、波蘿泡芙、造型瑞士捲、拿破崙蛋糕、乳酪蛋糕等 (材料費700元，請自備紙巾、保鮮盒) |

## 即日起開始報名：108 年 9 月 1 日 起陸續開課～ 11 月 1 日 止

休 中秋節 09/13(五) 雙十節 10/10(四)

**限時優惠**

詳閱簡章→選定班別→現場示優惠證件報名現金繳費→領取繳費證明單（請保留至課程結束）

◎報名前請出示身分證明證件，一經報名後恕無法回溯折扣，不折扣班及專案不適用此優惠。

| 優惠日期 | 新學員 | 敦親睦鄰 | 持終身學習卡 | 持身障手冊者 | 老愛學習專區 | 線上 ATM 報名者（網路報名） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 108 年 8 月 30 日（五）前 | 95 折 | 85 折 | 88 折 | 8 折 | 出示證件年滿 60 歲（含）以上 65 折 | 108 年 8 月 25 日（日）前 9 折 |
| 108 年 8 月 31 日（六）起 | 無折扣 | 無折扣 | 9 折 | 無折扣 | 新學員無折扣 持終身學習卡 9 折 | 108 年 8 月 26 日（一）起 95 折 |
| 備註 | 初次報名需繳交 100 元報名費（學費另計）贈送會員終身學習卡壹張。 | 新生不適用此優惠 | 需出示本人終身學習卡，如遺失或破損需補繳 100 元補辦手續費。 | 初次報名需加收報名費 100 元，請自附手冊影本（每人一期限 優惠一班） | 初次報名需加收報名費 100 元，請主動告知並出示證件。 | ❶轉帳手續費需自行負擔，如未開班手續費亦不退還。❷本項之優惠方式、期限僅限網路報名方式享有。 |

研習地點 光華終身學習中心：基隆市成功一路 133 巷 1 號　電話：02-2433-8146、02-2433-8174

簡章索取地點 ❶基隆市救國團 ❷光華終身學習中心（成功一路 133 巷 1 號 光華國宅全聯樓上）

## 注意事項

如簡章內容有誤，以本中心櫃檯公告為準，遇特殊情況時，本中心得視需要調整，敬請配合見諒。
◆報名前請先詳細閱簡章選定班別，了解相關退費、轉班等規定，以保障個人權益。
◆本中心課程視情況決定是否開班(遇特殊情況、教師臨時異動、人數不足等皆不開班)。
◆報名後請依收據所列時間至活動地點上課，本中心不另行通知(遇有特殊情況、時間異動、人數不足不 開班等，救國團最晚於開課前主動聯絡)。
◆為避免影響其他學員權益及上課秩序，本中心謝絕旁聽、試聽；非經允許不得拍照、錄音、錄影。
◆本中心課程除兒童課程或親子課程外，不得將孩童帶進教室；兒童課程僅限學員本人進入教室，家長 不得進入參與課程，以維護其他學員上課權益。
◆嚴重影響上課環境秩序或干擾教師授課之情形者，本中心有權停止該學員一切權益並不予退費。
◆出席率逾當期課程3/4，可憑上課證申請結業證書(請附一吋照片乙張，工本費每份50元)。
◆逢颱風、地震、豪雨等天災，是否停課，均依照行政院人事行政局或新北市政府規定辦理，本中心不另行通知，所耽誤課程由教師於課內自行補足，請於上課時和教師討論補課時間。
◆請假請於課前通知；請假視同放棄該堂課程恕無法另行補課亦不退費；為維護其他課程學員權益亦不得改由其他課程自行補課。
◆本中心會員資格僅限本人使用，非本人請勿使用他人身份，以免觸法。
◆各項優惠請於報名時主動告知並出示證件，不得與其他優惠合併使用，一經報名恕不回溯。

## 轉班辦法

◆轉班請於第二堂上課以前持原收據正本至櫃檯辦理，逾期恕不受理。
◆轉班只限辦理乙次，費用多退少補，轉班金額不可低於原班及金額1/2。
◆未額滿之班級課程歡迎中間插班，插班費用不論新舊生皆依課程原價剩餘堂數依比例計算，舊生無法以折扣計算，新生須另加100元報名費，課程剩餘堂數不足1/2者不建議插班。
◆插班生恕不接受轉班、退費。

## 退費規定

依照教育部「短期補習班設立及管理準則」第24條規定，補習班學生註冊後因故離開者，應依下列規定退費：
1.學生於實際開課日前29日內提出退費申請者，應退還已繳費用之90%。 但所收取之10%部分逾新台幣壹仟元部分，仍應退還。
2.實際開課日後5日內申請退費者，應退還已繳費用之70%。
3.實際開課第6日起，但未逾總課程時數三分之一申請退費者，應退還已繳交費用之50%。
4.在班期間已逾總課程三分之一者，得不予退費前項各款之費用，包含學雜費、講義費、實習材料費與其他費用，補習班因故未能開課上班，應全額退還費用。
5.課程開始後報名插班者，應以報名後最近一次上課日作為第一項所定開課日， 並以該課程剩餘期間作為總課程時數。
6.人數不足未能開班而不願轉班者，本班得全額退費，報名作業費100元恕不退還，會員資格終身有效。
◆本中心退費說明：
1.請依照簡章公告之上課日，並非個人實際到班日期。如因人數不足未能開課可辦理轉班或退費，終身學習卡發卡工本費100元恕不退還，會員資格終身有效。 2.請注意時效並持收據正本辦理，遺失恕無法辦理。 3.本中心不經手材料費、講義費、書籍費等非學費之任何費用，前項相關退費問題請親洽授課教師退取剩餘材料費用。

中秋快樂